

Menú escola Ciutat Cooperativa

ABRIL 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.		1 VACANCES	2 VACANCES
5 VACANCES	6 Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre i guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO sense sucre	7 Mongetes blanques saltejades amb verdures Lluç al forn a la llauna i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	8 Sopa de brou amb pistons Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i guarnició de patata cub Fruita del temps	9 Coliflor amb patata Trita de pernil i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
12 Arròs amb verdures Pit de pollastre amb salsa de formatge i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	13 Amanida completa de remolatxa i pera Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	14 Cigrons a la provençal Porc agredolç i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	15 Trinxat de col i patata Lluç al forn i amanida d'enciam i poma logurt natural ECO sense sucre	16 Escudella barrejada Trita de patates i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
19 Amanida completa amb ou dur i cavalla Llenties estofades amb arròs i hortalisses Fruita del temps	20 Bledes amb patata Trita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	21 Arròs a la milanesa Peix fresc al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	22 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	23 Àpat de Sant Jordi Sopa de lletres Llibret de pernil i formatge amb guarnició de xips Pastís de xocolata
26 Arròs tres delícies Rap al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	27 Crema de pastanaga i patata Vedella la jardinera Fruita del temps	28 Llacets a la napolitana Lluç a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	29 Mongetes blanques saltejades amb verdures Trita de carbassó i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural ECO sense sucre	30 Espinacs amb patata Pollastre al curri i guarnició d'arròs blanc Fruita del temps

EL PA DE SANT JORDI

El 23 d'abril se celebra la coneguda Diada de Sant Jordi, símbol de la cultural i l'amor en la tradició catalana i un dia per regalar roses i llibres a les persones que estimes.

L'any 1988, el forner Eduard Crespo va inventar el Pa de Sant Jordi i encara ara se segueix cuinant en els nostres forns de pa. Es caracteritza per tenir bandes alternes de formatge i sobrassada que creen un dibuix de les quatre barres catalanes.

Us animem a fer-lo a casa! Necessitareu:

- Massa de pa suís
- Sobrassada
- Formatge parmesà
- Nous picades



Per la seva elaboració podeu seguir els passos de:

<https://catalunyacuina.com/pastisseria/pa-sant-jordi>



Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.



Sopa de brou amb pasta:

pasta per a sopa, pollastre, os de vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro i sal.

Llegums estofats amb hortalisses:

llegums, tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, all, llorer, oli d'oliva i sal.

Peix a la llauna:

peix, pebre vermell, vinagre de vi negre, oli d'oliva i sal.

Arròs amb verduretes:

arròs, tomàquet, ceba, all, pebrot verd, mongeta tendra, pastanaga, pèsols, oli d'oliva i sal.

Pasta amb salsa bolonyesa vegetal:

pasta, tomàquet, ceba, all, seitan, pastanaga, llorer, oli d'oliva i sal.

Porc agredolç:

carn magra de porc, ceba, mostassa, mel, salsa de soja i oli d'oliva.

Trinxat de col i patata:

patata, col, bacó i oli d'oliva.

Escudella barrejada:

fideus, mongetes blanques, cigrons, pollastre, os de vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro i sal.

Llenties estofades amb xoriç:

llenties, xoriç, all, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, pebre vermell dolç, llorer, oli d'oliva i sal.

Ous gratinats amb pernil i xampinyons:

ous, pernil dolç, xampinyons, formatge, llet, farina, margarina, nou moscada i sal.

Arròs a la milanesa:

arròs, tomàquet, ceba, all, pèsols, pernil dolç, formatge ratllat, oli d'oliva i sal.

Pollastre al forn amb taronja:

pollastre, taronja, ceba, all, pebre negre, oli d'oliva i sal.

Arròs tres delícies:

arròs, pernil, ou, pèsols, pastanaga, oli d'oliva i sal.

Vedella a la jardinera:

filet de vedella, tomàquet, pastanaga, pèsols, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, oli d'oliva i sal.

Pasta a la napolitana:

pasta, tomàquet, carbassó, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal.

Pollastre al curri:

pollastre, ceba, llet, maizena, curri, oli d'oliva i sal.

Font: <https://www.cuinateca.cat/gastronomia-catalana/un-sant-jordi-gastronomic/>

Imatge: <https://www.barcelonaturisme.com/wv3/es/page/3145/pa-de-sant-jordi.html>, <https://www.foment.com/es/feliz-diada-sant-jordi/>

Proposta de sopars

ABRIL 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 VACANCES	2 VACANCES
5 VACANCES	6 Sopa de meravella amb brou de peix Truita de carbassó i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	7 Vichyssoise Gall dindi a la planxa amb guarnició de pèsols i patates Fruita del temps	8 Arròs amb verdures i curri Salmó al forn i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural	9 Amanida completa de d'enciam, blat de moro i olives Hummus de cigrons amb palets de pa Fruita del temps
12 Minestra de verdures Ous durs amb samfaina Fruita del temps	13 Arròs pilaf Calamar a la planxa amb all i julivert i amanida d'enciam i germinats logurt natural	14 Amanida de pasta Truita francesa amb guarnició d'escalivada Fruita del temps	15 Amanida completa amb taronja, formatge fresc i sèsam Gall dindi a la planxa amb guarnició d'arròs salvatge Fruita del temps	16 Crema de verdures Pizza de tonyina i xampinyons Fruita del temps
19 Arròs amb verdures Rap a la llauna amb guarnició de pastanaga <i>baby</i> Fruita del temps	20 Sopa de brou amb pasta Pollastre a la planxa amb guarnició de carxofa al forn Fruita del temps	21 Amanida de cigrons, enciam i tomàquet Torrada de formatge i orenga logurt natural	22 Arròs caldós Palometa al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	23 Pèsols amb patata Ous durs amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
26 Espirals a la italiana Truita a la paisana amb guarnició de bròquil al forn Fruita del temps	27 Amanida completa de maduixes i vinagreta de mel Bikini de formatge i pernil Fruita del temps	28 Pèsols amb patata Daus de gall dindi amb salsa de poma Fruita del temps	29 Sopa de brou vegetal i arròs Llenguado al forn amb llimona i guarnició d'albergínia a la planxa Fruita del temps	30 Crema de llegums <i>Nuggets</i> de salmó casolans i amanida d'enciam i poma logurt natural